

Как улучшить отношения с подростками.

Подростки могут казаться самостоятельными и независимыми, но на самом деле этот возраст — очень уязвимый период.

Подростки — это уже не маленькие дети, но еще не взрослые. И они все так же нуждаются в крепких и хороших отношениях с близкими взрослыми.

Вот несколько идей, как можно укрепить отношения и поддержать подрастающих детей.

1. Слушать и слышать, воздерживаясь от лишних советов и задевающих комментариев.
2. Искренне интересоваться его/ее увлечениями, музыкой, хобби (даже если взрослому они не слишком интересны).
3. Устраивать «День семьи», когда вся семья собирается и проводит время вместе. Проводить семейные встречи с близкими и дальними родственниками и другими взрослыми, на которых будут совместные объединяющие занятия для всех поколений.
4. Пересматривать вместе семейные фотографии.
5. Принимать командное участие в семейных мероприятиях (например, семья может участвовать командой в спортивном ориентировании и т.д.)
6. Заниматься чем-то вместе: ездить в походы, на рыбалку. Устраивать совместные активные прогулки: лыжи, велосипед, ролики, походы или просто прогулки по улицам.
7. Составить ТОП-10 интересных идей для совместного времяпровождения и постепенно воплощать их в жизнь.
8. Помогать ребенку налаживать отношения с другими близкими взрослыми, которым вы доверяете.
9. Интересоваться друзьями ребенка, приглашать их в гости.
10. Помогать там, где подросток нуждается в помощи, например в учебе, сходить вместе к врачу и т. д. (они уже очень самостоятельные, но все же нуждаются в поддержке).
11. Проявлять заботу: взбить подушку, застелить кровать, помочь собрать вещи.
12. Организовать поход в магазин, где ребенок сам выберет понравившиеся ему вещи (даже если взрослому они не по душе).
13. Устроить совместную фотосессию или предложить сфотографировать ребенка.
14. Предложить вместе приготовить любимое блюдо.



15. Попросить помощи в бытовых делах, например починить кран или что-то отремонтировать с папой. Затеять вместе перестановку дома.
16. Обсуждать и вовлекать ребенка в разговоры, интересоваться его мнением на какие-то взрослые темы, например, о происходящем в стране или в мире, об экологии и т. п.
17. Сделать что-то доброе для других вместе: помочь в приюте для собак, смастерить скворечник, купить продукты бабушке — любое дело, которое может вас объединить.
18. Посоветоваться, прежде чем принять решение, касающееся его самого.
19. Вместе составить генеалогическое дерево семьи, собрать фотографии из семейных архивов, расспросить родственников об интересных фактах из жизни кого-то из предков.
20. Вместе составить календарь предстоящих праздников, дней рождения родственников и друзей ребенка, помочь спланировать и подготовить подарки.
21. Научиться делать интересный фокус и потом научить ребенка.
22. Рассказывать о своем детстве, своих ошибках, переживаниях, горестях и радостях того времени. Помнить, что у каждого есть право на ошибки.
23. Почитать или посмотреть с ребенком интересные молодежные блоги.
24. Подложить в карман шоколадку, конфету, сухофрукты, орешки или небольшой перекус перед дорогой.
25. Ненавязчиво выразить поддержку перед важными событиями и после них (отправить смс, положить записку в карман, спросить, как прошел день и выслушать).
26. Интересоваться ежедневной жизнью ребенка, сохраняя за ним право не говорить о том, о чем он говорить не хочет, но поддерживая ощущение, что на вас в любой момент можно положиться или попросить о помощи.
27. Передавать ему ответственность за те сферы его жизни, с которыми он справляется, и помогать там, где еще получается не все.
28. Не обсуждать ребенка с другими в его присутствии.
29. Не критиковать внешность, одежду, новую прическу (можно обсуждать и говорить о том, что у вас другое мнение, но подбирать не ранящие слова).
30. Не забывать завладевать вниманием подростка: улыбаться, обнимать и проявлять внимание не только, когда вам что-то нужно от ребенка. И, конечно, почаще говорить простые и приятные слова, напоминать о том, что он дорог и любим.

